

Федотова Дарья Николаевна

воспитатель, бакалавр

ГБДОУ комбинированного вида Центрального района

детский сад «Радуга»

г. Санкт-Петербург.

ИГРА КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ У СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ

Аннотация: в статье рассматриваются вопросы сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения. Автор приводит различные методы и приемы для создания среды здоровьесберегающего педагогического процесса.

Сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения является одной из стратегических задач современного общества. В дошкольном образовательном учреждении эта задача значительна, приоритетна, так как она связана с неблагоприятной тенденцией снижения показателей здоровья детей за последнее десятилетие.

Под здоровьем на сегодняшний день принято понимать состояние человека, соответствующее принятым социокультурным нормативам (эталонам) в отношении психофизиологической (физической и психической) и личностный (социальной) подсистем его жизнедеятельности. Это позволяет говорить о таких новых аспектах здоровья, как, например, духовное здоровье, здоровьесбережение, здоровый образ жизни и прочее.

Традиционно составляющими здорового образа жизни дошкольников считались личная гигиена, рациональное питание, закаливание, оптимальный двигательный режим, а также правильно и грамотно составленная совместная образовательная деятельность воспитателя и ребенка.

Работа педагогического коллектива, направленная на формирование и развитие у детей–дошкольников потребности в здоровом образе жизни и воспитание у них отношения к здоровью как к ценности, стала важной составляющей воспитательного процесса. В основе этой работы лежит положение о том, что воспитание и образование должны строиться на активности самого ребенка.

В современном дошкольном образовании разработаны и активно используются в практике разнообразные формы занятий, в основе которых лежат игры и игровые ситуации, легко и естественно мобилизующие скрытые физические и интеллектуальные ресурсы ребенка. Исследования отечественных психологов (Л.С. Выгодский, А.Н. Леонтьев, Д.Б. Эльконин и др.) показывают значимую роль игровой деятельности в развитии здоровьесберегающего поведения у старших дошкольников, так как в игре не под давлением, а по желанию самих воспитанников происходит многократное повторение образовательного материала в различных его сочетаниях. Таким образом, развитие здоровьесберегающего поведения в игре позволяет взрослому включить в формирование здоровьесберегающего поведения самого ребенка. Кроме того, в игре можно определить круг знаний и умений ребенка, направленных на формирование здорового образа жизни.

Здоровье – это одна из сущностных характеристик человека (наряду с духовностью, интеллектуальностью), определяющая степень жизнеспособности, устойчивости организма в среде обитания, возможности реализовать свои биологические и социальные требования [1,8].

Согласно данным С.В. Попова и Ю.П. Лисицына, здоровье человека, зависит на 20% от наследственных факторов, на 20% – от внешних условий (экология), на 10% – от деятельности системы здравоохранения на 50% определяется образом жизни, который он ведет, культурой здоровья [5, 7].

В настоящее время развитие здоровьесберегающего поведения в старшем дошкольном возрасте считается актуальной проблемой современной дошкольной педагогики. Причиной этого является тот факт, что оценка физического состояния современных детей свидетельствует о снижении в последние годы числа гармонично развитых детей и увеличении числа детей с дисгармоничным развитием. Так при поступлении в детский сад значительное число детей (от 20 до 50%) имеет низкие и очень низкие возрастно-половые показатели развития основных двигательных качеств, что делает проблему здоровья дошкольников (его сохранения и укрепления) чрезвычайно острой и требующей серьезного педагогического осмысления и решения [2].

Здоровьесберегающая педагогика – это система, создающая максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья. Анализ работы показывает, что эта система должна предлагать:

– мониторинг здоровья детей, а также проводимый медицинскими работниками, а также собственные наблюдения воспитателя и использование этих данных в процессе реализации образовательной технологии, ее коррекция в соответствии с имеющимися данными;

– учет особенностей возрастного развития школьников и разработка образовательной стратегии, соответствующей особенностям памяти, мышления, работоспособности, активности и т.д. учащихся данной возрастной группы;

– создание благоприятного эмоционально–психологического климата в процессе реализации технологии;

– использование разнообразных видов здоровьесберегающей деятельности, игры и игровые ситуации, направленные на сохранение и повышение здоровья и работоспособности де-

тей старшего дошкольного возраста [4].

Здоровьесберегающее поведение – это целенаправленная последовательность выполняемых действий, осуществляющий практический контакт любого живого организма с окружающим миром, от которого зависит сохранение и укрепления здоровья человека.

Цель здоровьесберегающей технологии в детском саду – обеспечение дошкольников высоким уровнем реального здоровья, вооружение их необходимым багажом знаний, умений и навыков, необходимых для ведения здорового образа жизни, воспитание у них культуры здоровья.

Внедряя различные методы и приемы для создания среды здоровьесберегающего педагогического процесса, педагогический коллектив должен учитывать, что они должны быть, прежде всего, доступными и интересными детям. Поэтому базовым условием организации здоровьесберегающей среды в дошкольном учреждении должна быть организация деятельности в игровых формах.

Кратко остановимся на основных теоретических позициях, касающихся детской игры.

Рассматривая детские игры, К.Д. Ушинский пришел к выводу, что они являются для детей действительностью, причем гораздо более интересной по сравнению с той реальностью, которая их окружает [10].

С.Л. Рубинштейн отмечал, что игра хранит и развивает детское в детях, что она их школа жизни и практика развития [6].

По мнению Д. Б. Эльконина, в игре не только развиваются или заново формируются отдельные интеллектуальные операции, но и коренным образом изменяется позиция ребёнка в отношении к окружающему миру и формируется механизм возможной смены позиции и координации своей точки зрения с другими возможными точками зрения [9].

По определению А.Н. Леонтьева, игра является ведущей деятельностью ребенка–дошкольника, т. е. такой деятельности, благодаря которой происходят главнейшие изменения в психике ребенка и внутри которой развиваются психические процессы, подготавливающие переход ребенка к новой, высшей ступени его развития [3].

Игры – это исключительно ценный способ вовлечения ребенка в двигательную деятельность. На основе положительных эмоций, связанных с понятным, близким сюжетом, и доступности движений у малыша постепенно появляется желание участвовать не только в играх, но и в упражнениях во время занятий и самостоятельной деятельности. В играх воспитываются основные физические качества ребенка, такие как сила, быстрота, выносливость и совершенствуются разнообразнейшие двигательные умения и навыки.

Во время игр у детей улучшается настроение, обогащается их чувственный опыт, развивается образное мышление, речь и воображение. Обладая хорошим психотерапевтическим эффектом, игра даёт ребёнку возможность избавиться от негативных переживаний.

В игровой деятельности детей объективно сочетаются два очень важных фактора:

- с одной стороны, дети включаются в практическую деятельность, развиваются физически, привыкают самостоятельно действовать;
- с другой – получают моральное и эстетическое удовлетворение от этой деятельности, углубляют познания окружающей их среды. Все это в конечном итоге способствует воспитанию личности в целом.

Таким образом, игра – это одно из комплексных средств воспитания: она направлена на всестороннюю физическую подготовленность (через непосредственное овладение основами движения и сложных действий в изменяющихся условиях коллективной деятельности), совершенствование функций организма, черт характера играющих. На основании этого можно сделать вывод о том, что игры могут рассматриваться как важнейшее средство развития здоровьесберегающего поведения в старшем дошкольном возрасте, поскольку они стимулируют активность дошкольников и способствуют их наиболее эффективному физическому развитию. Так с целью формирования здоровьесберегающего поведения у старших дошкольников используются следующие виды игр:

1. Подвижные игры и спортивные игры с правилами направлены на развитие основных видов движений (бег, прыжки, равновесие, ходьба, ползание и лазание, бросание и ловля мяча, метание). Под воздействием движений улучшается функция сердечнососудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно–двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы, при активных движениях дыхание углубляется, улучшается легочная вентиляция. Использование подвижных игр дифференцировано в режиме дня, доступно детям и соответствует их возрастным особенностям, повышает умственную и физическую работоспособность воспитанников.

2. Дидактические игры (с предметами, настольно–печатные, словесные) способствуют накоплению знаний детей о здоровье, обретению умений, навыков, поддерживающих, укрепляющих и сохраняющих здоровье.

3. Сюжетно–ролевые игры наиболее часто применяются для закрепления ранее полученных знаний. В процессе творческих сюжетно–ролевых игр с валеологической тематикой дети накапливают опыт бережного отношения к своему и чужому здоровью.

4. Пальчиковые игры развивают мозг ребенка, стимулируют развитие речи, творческие способности, фантазию.

5. Игры–имитации имеют оздоровительную направленность, так как в них используются элементы дыхательной и артикуляционной гимнастики, а также психогимнастики.

6. Игровые ситуации применяются для выработки у детей первоначального ситуативного поведения, направленного на охрану и укрепление собственного здоровья.

Теория и методика физического воспитания

Рассмотрим, как обычно используются представленные выше игры и игровые упражнения в рамках формирования здоровьесберегающего поведения у дошкольников.

Физкультурно–оздоровительная работа осуществляется посредством подвижных игр, которые характеризуются разнообразием воздействия на ребенка за счет физических упражнений, включаемых в игру в виде двигательных заданий. В них развиваются и совершенствуются разнообразные движения, направляются особенности поведения детей и проявления необходимых физических и нравственных качеств.

Значительное место в программе физкультурных развлечений для старших детей занимают игровые задания соревновательного типа (эстафеты, спортивные игры), которые позволяют играющим детям наиболее отчётливо ощутить присутствие друг друга, научиться считаться с игровым поведением партнёров и взаимодействовать с ними.

Не менее важна и игровая гимнастика, основной целью которой является поднятие настроения и мышечного тонуса детей, а также обеспечение профилактики нарушений осанки.

Воспитание культуры здоровья дошкольников осуществляется параллельно с физическим развитием посредством включения в занятия дидактических и сюжетно–ролевых игр, а также игр–имитаций и игровых ситуаций. Игровой материал валеологической направленности органично включается в структуру занятий, способствуя расширению знаний детей о строении человека, влиянии физических упражнений на организм, о безопасности жизнедеятельности и т.д. Особое внимание в ДОУ уделяется «Основам безопасности жизнедеятельности дошкольников», поскольку их здоровье в значительной степени зависит от наличия фактора безопасного существования.

Развитие психологического здоровья осуществляется посредством применения таких игровых приемов, как:

- пальчиковые упражнения;
- игровая психогимнастика;
- игровые психотерапевтические техники;
- сказкотерапия;
- коммуникативные игры (игры разной степени подвижности, логоритмика, артикуляционная и пальчиковая гимнастика и т.д.);

– дыхательная гимнастика в игровой форме (наиболее эффективными признаны комплексы дыхательной гимнастики по методике А.Н. Стрельниковой, поскольку это единственная в мире гимнастика, в которой короткий и резкий вдох носом сочетается с движениями, скимающими грудную клетку).

Как мы видим из представленного выше, в педагогическую работу, направленную на формирование и развитие здоровьесберегающего поведения малышей, принято включать:

- 1) дидактические игры, сюжетные игры и игровые ситуации;
- 2) подвижные игры с музыкальным сопровождением (логоритмика);
- 3) игры с элементами спортивных игр (эстафеты, игры на прогулках и т.д.);
- 4) игровую гимнастику и психогимнастику;
- 5) игровые психотерапевтические техники.

Все эти игры используются комплексно, в течение всего дня. Часто помимо воспитателей в работе по здоровьесбережению дошкольников принимают участие логопед, психолог и музыкальный руководитель.

В современном мире особое внимание уделяется проблеме сохранения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста. Актуальность затронутой проблемы связана с неблагоприятной тенденцией снижение показателей здоровья дошкольников за последние десятилетия. Деркунской В.А. отмечается, что» в дошкольном возрасте закладываются основы элементарной культуры здоровья, происходит становление здоровьесберегающей компетентности». Поэтому потребность в здоровом образе жизни и ценностное отношение к здоровью необходимо формировать уже на этапе дошкольного возраста. Основополагающей теорией для проведения этой работы является положение о том, что воспитание и образование должно строиться на активности самого ребенка, так как он участвует в своем становлении.

Традиционно составляющими здорового образа жизни дошкольников являются личная гигиена, рациональное питание, закаливание, оптимальный двигательный режим и правильно и грамотно составлена совместно образовательная деятельность воспитателя и ребенка. Кроме того, большое внимание следует уделять задаче формирования у детей дошкольного возраста представлений о ценности здоровья и здорового образа жизни, воспитание здоровьесберегающего поведения.

Таким образом, мы можем сделать вывод о том, что игра – это важная составляющая работы, направленной на формирование и развитие здоровьесберегающего поведения, поскольку именно в игре физическое и психическое развитие детей дошкольного возраста будет наиболее эффективным. Особенно если система использования игр будет систематически внедряться на специально организованных занятиях и в повседневной жизни детсадовцев.

Посредством подвижных игр у дошкольников формируются основные виды движений, улучшается функция сердечнососудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно–двигательный аппарат и регулируется деятельность нервной системы. Пальчиковые игры развивают мелкую моторику дошкольников и способствуют улучшению у них мыслительной деятельности. Дидактические и сюжетно–ролевые игры, а также игровые ситуации и упражнения позволяют сформировать и закрепить представления детей о здоровом образе жизни и развить у них потребность в выполнении здоровьесберегающих правил.

Список литературы

1. Бальсевич В.К. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка //Изд. «Физкультура, образование, наука, – 2006, № 1. – С. 3–53.
2. Гаврилова И.А., Стожарова М.Ю., Кравцова Р.С. Современные здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании. – М., 2011.
3. Леонтьев А.Н. Психологические основы дошкольной игры//Психологическая наука и образование, 1996. – №3. – С. 19–31.
4. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество. – 7–е изд., стер. – М., 2007.
5. Рогозин В.М. Природа и генезис игры (опыт методологического изучения) // Вопросы философии. – 2007. – № 6.
6. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб: Издательство «Питер»,2000 – 712 с.
7. Стожарова М.Ю. Краснова Р.С. Гаврилова И.А. Формирование здоровьесберегающего поведения детей пятого года жизни. // Детский сад: теория и практика . – №10. – 2011. – С. 26–34.
8. Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье: Метод. пос. – М.: ТЦ Сфера, 2007.
9. Эльконин Д.Б. Психология игры: для психологов. – М., 2008.
10. Ушинский К.Д Человек как предмет воспитания. Опыт педагогической антропологии. – Собр. Соч. в 10т. – М., Л., 1950.